**Проект «Будь здоров без докторов!» в средней группе**

В ходе реализации проекта будут создана подборка консультаций для родителей «Здоровый образ жизни в семье»; картотека коррекционных технологий; физкультурно-оздоровительные мероприятия;

**Предмет проекта:** традиционные и нетрадиционные виды оздоровительной работы как наиболее эффективные средства оздоровления детей младшего дошкольного возраста.

**Тип проекта:** познавательно - игровой.

**Цель проекта:** снижение заболеваемости, развитие двигательной активности по средствам элементов физической культуры для сохранения и укрепления физического здоровья детей.

**Задачи проекта:**

1. Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

2. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

3. Закреплять знания о здоровых и вредных продуктах питания.

4. Расширять знания о влиянии закаливания на здоровье человека

**Участники проекта:** детисредней группы, родители, воспитатели.

**Срок реализации:** краткосрочный с 19.10.21г. - 29.10.2021 г.

**Продукт проектной деятельности:**

Пополнение физического уголка, создание картотек различных гимнастик, подвижных игр.

**Итог проекта**: Видеоролик «Здоровье без лекарств»

**Актуальность:**

Здоровье ребенка превыше всего….

И наша задача сохранить его.

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым, нотации и поучения не приносят успеха. Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, таким образом, естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. А, начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физическое воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов. Главное для нас - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье. Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. На досугах, праздниках дети совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, в интересной и увлекательной форме расширяют кругозор в области спорта. Главная цель спортивных досугов – удовлетворять природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни.

**Предполагаемый результат:**

**Дети:**

1. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия;

2. Снижение уровня заболеваемости воспитанников. Улучшение соматических показателей здоровья;

3. Повышение уровня освоения культурно-гигиенических навыков;

4. Наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

**Педагоги:**

1. Повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов.

2. Внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых

методов работы по формированию здорового образа жизни у дошкольников;

3. Личностный и профессиональный рост;

4. Укрепление связей между детским садом и семьёй, соблюдение

рекомендаций родителями по формированию у детей гигиенических

навыков.

**Родители:**

1. Повышение уровня личностного сознания, укрепление взаимоотношений между детьми и родителями.

2. Единство требований со стороны персонала группы и родителей;

**Планирование проекта.**

Работа над проектом включает три этапа.

На первом этапе необходимо:

- разработать проект;

- определение целей и задач проектной деятельности;

- подобрать литературные произведения по теме;

- подобрать методическую литературу и иллюстрационный материал по теме;

На втором основном этапе - реализации проекта. Работа строится с учетом образовательных областей и предусматривает разные виды детской деятельности: игровую, коммуникативную, физическую, музыкальную, двигательную, восприятие художественной литературы, изобразительную, конструирование и самообслуживание.

Данный проект проходит через все виды детской деятельности: непосредствен но - образовательной, совместной и в самостоятельной деятельности.

Ведущими областями по реализации проекта стали познавательное развитие (расширение кругозора, художественно-эстетическое (рисование нетрадиционны ми методами, развитие речи (составление предложений, чтение и рассматривание литературы) и физическое развитие (спортивные мероприятия, разные виды гимнастик).

**Познавательно –исследовательская деятельность:**

НОД: «Правила гигиены», «В здоровом теле здоровый дух», «Фрукты и овощи полезны взрослым и детям», «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»

Беседы: рассматривание наглядного пособия, «Чистота и здоровье», «Что такое здоровье и как его приумножить», «Здоровые зубки», «Микробы и вирусы», «Если ты заболел», «Кто нас лечит», «Таблетки растут на ветке», «Витамины полезны для здоровья», «Что такое физкультура и для чего она нужна?», «Как стать сильным и здоровым?», «Одежда по сезону».

Наблюдение: «Посадка лука». Рассматривание иллюстраций в тематических папках «Овощи, фрукты», «Продукты питания» «Очень вкусно и полезно…».

Художественная литература:

Чтение художественной литературы: «Федорино горе», «Мойдодыр» К. Чуковский, «Девочка чумазая» А. Барто, «Зарядка и простуда» Шоргина Т. А., «Овощи» Ю. Тувим, «Приятного аппетита».

Заучивание потешки «Водичка, водичка».

Заучивание потешки «Расти коса, до пояса».

Коммуникативная деятельность:

Темы бесед: «Что такое физкультура и для чего она нужна?», «Я расту, изучаем свой организм», «Глаза, уши и носы быть здоровыми должны», «О пользе ходьбы», «Откуда берутся болезни», «Витамины в жизни человека», «Да здравствует мыло душистое», «Здоровье без лекарств», «Полезные и вредные продукты», «Как стать сильным и здоровым?», «Здоровье в порядке - спасибо зарядке».

Изобразительная деятельность:

Аппликация «Овощи на тарелочке»

Лепка «Фрукты для кукол», «Разноцветные витаминки».

Рисование: «Микробы (методом кляксографии, «Овощи».

Игровая деятельность:

Д/и: «Подбери предметы»

Цель: воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о предметах личной гигиены;

«Кому что нужно»

Цель: учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

«Кто больше назовёт полезных продуктов питания»

Цель: учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

«Что вредно, а что полезно для зубов»

Цель: приучать ребёнка быть внимательным к себе и состоянию своих зубов;

«Вершки и корешки»

Цель: воспитывать наблюдательность, развивать память.

«Полезно или вредно».

Цель: развивать зрительное восприятие, память. Учить детей практически применять полученные ранее знания;

«Оденем куклу на прогулку»

Цель: привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни:

«Угадай на вкус» (фрукты и овощи)

Цель: обогащать вкусовые ощущения.

«Разложи на тарелках полезные продукты».

Цель: развивать умение классифицировать овощи и фрукты, уточнить представление о здоровом питании.

«Аскорбинка и ее друзья»

Цель: закрепить знания детей об основных витаминах.

1. С / р. игра «Овощной магазин», «Семья», «Больница», «Доктор Айболит», «У врача»,

«Купание куклы», «Зайка заболел», «Мы - спортсмены».

Настольная игра «Лото - фрукты», «Угадай, что загадаю», «Собери картинку»

Двигательная деятельность:

П/и: «Витаминки и ее друзья», «Найди свой овощ, фрукт», эстафета «Полезная и вредна еда»; эстафета «Что нужно для гигиены». «Найди свой цвет», «Делай, как я», «Солнышко и дождик», «Кот и мыши», «У кого мяч?», «Будь внимательней».

Физическая деятельность:

Развлечение: «Осенние забавы», «Наше здоровье в наших руках»

Работа с родителями:

Консультация для родителей «Как заставить ребенка есть овощи». «Культурно-гигиенические навыки у детей младшего возраста». «О профилактике гриппа, ОРЗ, ОРВИ и простуды у детей». «Для чего вашему ребенку необходим режим дня». «Как научить ребёнка одеваться самостоятельно». «Польза витаминов для дошкольников». «Рекомендации родителям о здоровом образе жизни ребёнка». «Как ухаживать за молочными зубами».

**Календарно-тематическое планирование.**

**18 октября**

Задачи: Накопление информации.

Наблюдения за детьми.

Анализ проблемы.

Изучение методической литературы по теме «Здоровье»,

«Традиционные и нетрадиционные средства оздоровления детей дошкольного возраста».

Работа с периодическими изданиями «Дошкольное воспитание».

Анкетирование родителей по теме проекта, обработка анкетных данных.

Экскурсии и целевые прогулки.

Рассматривание иллюстраций, репродукций, картин.

**19 октября.**

Цель: учить заботиться о своем здоровье; прививать любовь к физическим упражнениям.

Беседа: «Зачем надо заниматься спортом?»

Просмотр презентации «Если хочешь быть здоров».

Рассматривание энциклопедий, журналов, иллюстраций на тему «спорт».

Д/и. «Подбери предметы».

Работа с раскрасками о спорте.

Пальчиковая гимнастика «Апельсин».

П/и. «Витаминки и ее друзья»

**20 октября**

Цель: закреплять знания детей о внешнем строении тела человека, подвести детей к пониманию того, как люди изменяются по мере роста.

Беседа: «Я расту».

Просмотр и обсуждение мультфильмов «Смешарики» - «Ёжик и здоровье».

Рисование «Микробы (методом кляксографии).

Пальчиковая гимнастика «Мы капусту рубим».

Д/и. «Кому что нужно».

Загадки о спорте.

П/и. «Найди свой овощ, фрукт».

С/р. и. «Овощной магазин».

**21 октября.**

Цель: создание условий для формирования у детей привычки к здоровому образу жизни.

Беседа: «Глаза, уши и носы быть здоровыми должны».

Д/и. «Что вредно, а что полезно для зубов».

Чтение художествен- ной литературы и беседа по содержанию: «Мойдодыр» К. Чуковский.

П/и. эстафета «Полезная и вредна еда».

Пальчиковая гимнастика «Фруктовая ладошка»

Заучивание пословиц о здоровье.

**22 октября.**

Цель: дать представление о здоровом образе жизни, понятие «Правильная осанка».

Беседа: «Правильная осанка - основа твоего здоровья».

Просмотр и обсуждение мультфильмов «Смешарики» - «Азбука здоровья».

Д /и «Чего не стало».

Аппликация «Овощи на тарелочке».

П/и. «Делай, как я».

Пальчиковая гимнастика «Продукты питания».

Заучивание потешки «Расти коса, до пояса».

С/р. и. «Семья».

**25 октября.**

Цель: сформировать привычку о здоровом образе жизни.

Беседа: «Откуда берутся болезни и как сберечь здоровье».

Лепка: «Фрукты для кукол».

Пальчиковая гимнастика «Урожай»

С/р. и. «Зайка заболел».

Д/и «Кто больше назовёт полезных продуктов питания»

Чтение художествен ной литературы и беседа по содержанию «Федорино горе».

П/и. «Найди свой цвет».

**26 октября.**

Цель: формировать у детей представление о необходимых телу человека веществах и витаминах, рассказать детям о роли витаминов в жизни человека.

Беседа: «Как витамины укрепляют организм».

Просмотр и обсуждение мультфильмов «Уроки тетушки Совы» - «Уроки осторожности: лекарства».

Рассматривание иллюстраций: «Почему заболели ребята».

Д/и. «Вершки и корешки».

Загадывание загадок на тему «Тело человека».

Пальчиковая гимнастика «Части тела».

П/и. «Полезно или вредно».

**27 октября.**

Цель: познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями; закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни; подвести детей к понятию, что “чистота – залог здоровья”; воспитывать культурно – гигиенические навыки.

Беседа: «Да здравствует мыло душистое»

Чтение художественной литературы и беседа по содержанию: «Девочка чумазая» А. Барто.

Заучивание с детьми стихотворение о витаминах.

Д/и. «Оденем куклу на прогулку».

Рисование «Овощи».

Пальчиковая гимнастика «Компот».

П/и «Делай, как я».

**28 октября.**

Цель: помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Беседа: «Здоровье без лекарств»

Просмотр и обсуждение мультфильмов «Уроки тетушки Совы» - «Уроки осторожности; микробы».

Д/и. «Разложи на тарелках полезные продукты».

Лепка: «Разноцветные витаминки - аскорбинки».

П/и «Солнышко и дождик».

Пальчиковая гимнастика «Овощи».

С/р. и. «На приёме у врача».

**29 октября.**

Цель: формирование представлений о здоровой и вредной пище.

Беседа: «Полезные и вредные продукты».

Развлечение: «Наше здоровье в наших руках».

Д /и. «Угадай на вкус» (фрукты и овощи).

Раскрашивание картинок с овощами и фруктами.

Пальчиковая гимнастика «Фрукты».

П/и «Будь внимательней».

Чтение художественной литературы и беседа по содержанию:

Шорыгина Т. «Зарядка и простуда»

3 этап

Итог: видеоролик.